

健康食レシピ


田村市

料理名


さい餅（エゴマ餅）


材 料 名(4人分)	作 り 方
エゴマ —— 2/3カップ 豆腐 —— 1/4丁 砂糖 —— 大さじ2杯強 しょうゆ —— 大さじ1 1/2杯 酒 —— 少々 餅 —— 適宜	① エゴマは、鍋またはホウロクでから煎りする。パチパチと3粒はねたら火を止めてすり鉢に入れてする。 ② 豆腐は、水切りしておく。 ③ ①に分量の砂糖、しょうゆ、大きくくずした②を入れて、さらによくすり混ぜる。 ④ 酒を少々加え、湯を加えて少しのぼし、鍋にあける。 ⑤ 中火にかけ、ときどき混ぜながらトロリとするまで煮る。 ⑥ ⑤の鍋に餅を入れてエゴマあんをからませ、器に盛って温かいうちいただく。

☆ 餅はつきたてのやわらかいものを使うのがいちばんですが、ない場合には切り餅を使います。



(ウキペディアHPより)





★★ひとこと★★

田村市の郷土料理に、「さい餅」というすった豆腐に味噌を加えた甘くないあんで食べるお餅があります。また、「じゅうねん餅」といってエゴマ（＝じゅうねん）の甘いあんで食べるお餅もあります。

この2つをアレンジして、豆腐とエゴマを使い砂糖と酒を加えてほんのり甘く、だれにでも好まれるようなレシピに仕立てました。

エゴマ料理の講習会や試食会で大好評のエゴマ伝統料理の代表格です。

※ エゴマを使ったドレッシングの作り方を3ページに載せましたので、御覧ください。

～1人分の栄養成分～ エネルギー：390kcal たんぱく質：9.9g 脂質：10.5g 炭水化物：63.3g 塩分：1.0g カルシウム：117mg

※ エゴマドレッシング		
材 料	分 量	〔作り方〕
エゴマ油	—— 大さじ1	細長いガラスびん等に入れ、材料をあわせたら振る。
酢	—— 大さじ1	
しょうゆ	—— 大さじ1	
※ エゴマ梅ドレッシング		
材 料	分 量	〔作り方〕
エゴマ油	—— 大さじ2	① 小ボウルに練り梅を入れ、酢を少しずつ加えてのばす。 ② エゴマ油を加えて混ぜる。 さわやかな梅の香りが食欲をそそります。市販の練り梅でもかまいませんが、梅干しの種をとり、つぶしながらこすと美味です。
酢	—— 90cc	
練り梅	—— 大さじ2	
(または梅肉裏ごし)		
※ すりエゴマドレッシング		
材 料	分 量	〔作り方〕
すりエゴマ	—— 大さじ4	小ボウルに分量の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。 ★ エゴマは酸化しやすいので、保存する場合は、必ず冷蔵庫へ。 エゴマの風味とコクがたっぷり楽しめるドレッシングです。 とはいえ、エゴマは「ゴマ」よりあっさりしているので、意外とさっぱり風味、サラダ以外にもおためしあれ。
エゴマ油	—— 小さじ2	
しょうゆ	—— 80cc	
酢	—— 40cc	